côté santé

Les fondements du sommeil et les stratégies pour traiter l’insomnie

Présenté par Vanessa Laferrière inh.
inhalothérapeute, coordonnateur de projet clinique
Avril 2026

côté santé

Pourquoi le sommeil est si important?



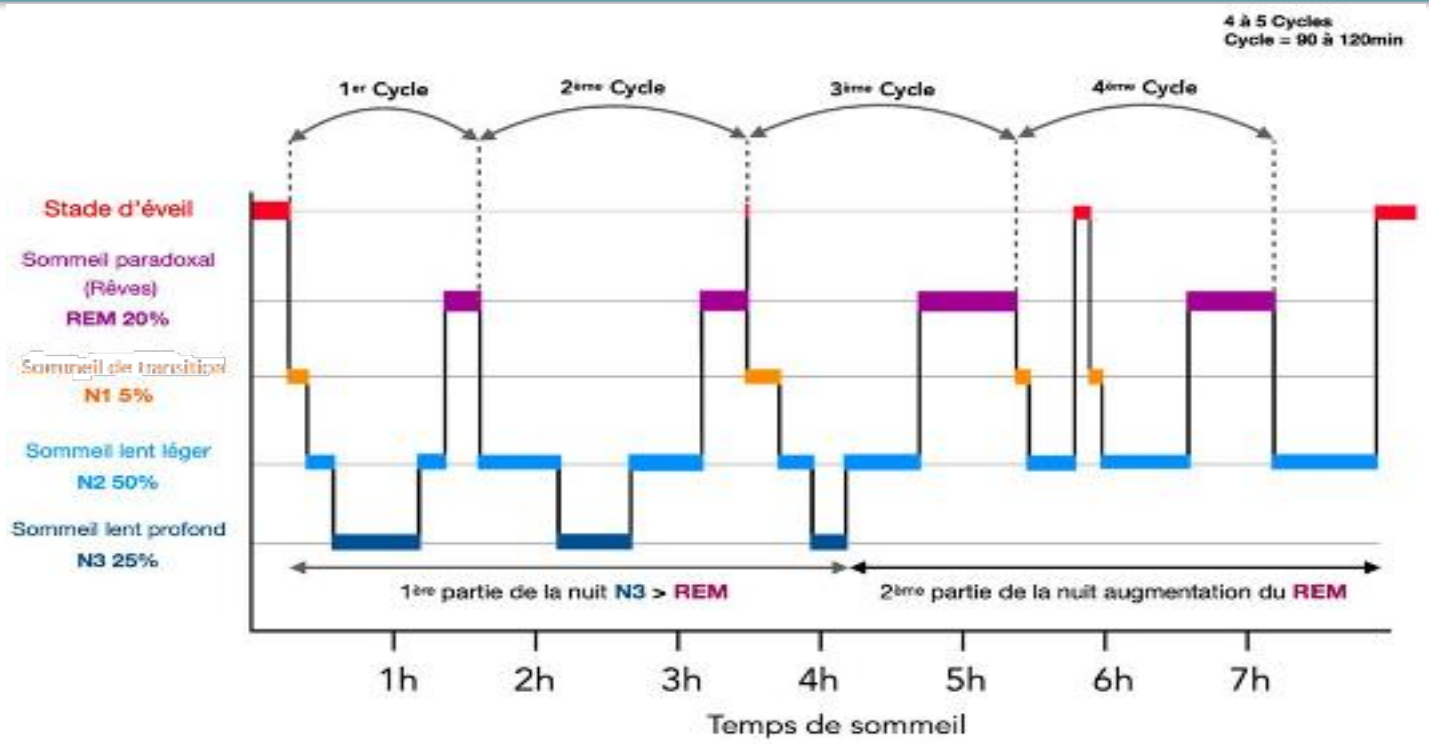
Le sommeil en chiffre au Canada

Statistiques sur la quantité de sommeil au Canada:

- Chez les 65 ans et plus, la recommandation est de **7 à 8 heures** de sommeil par nuit, mais **environ 45 %** n'atteignent pas cette cible.
- **20 à 30 %** déclarent avoir eut des épisodes d'insomnies , et **10 à 15 %** souffrent d'insomnie.
- L'insomnie est plus fréquent chez des personnes souffrant d'une autre condition médicale physique ou psychologique (douleur/ dépression)

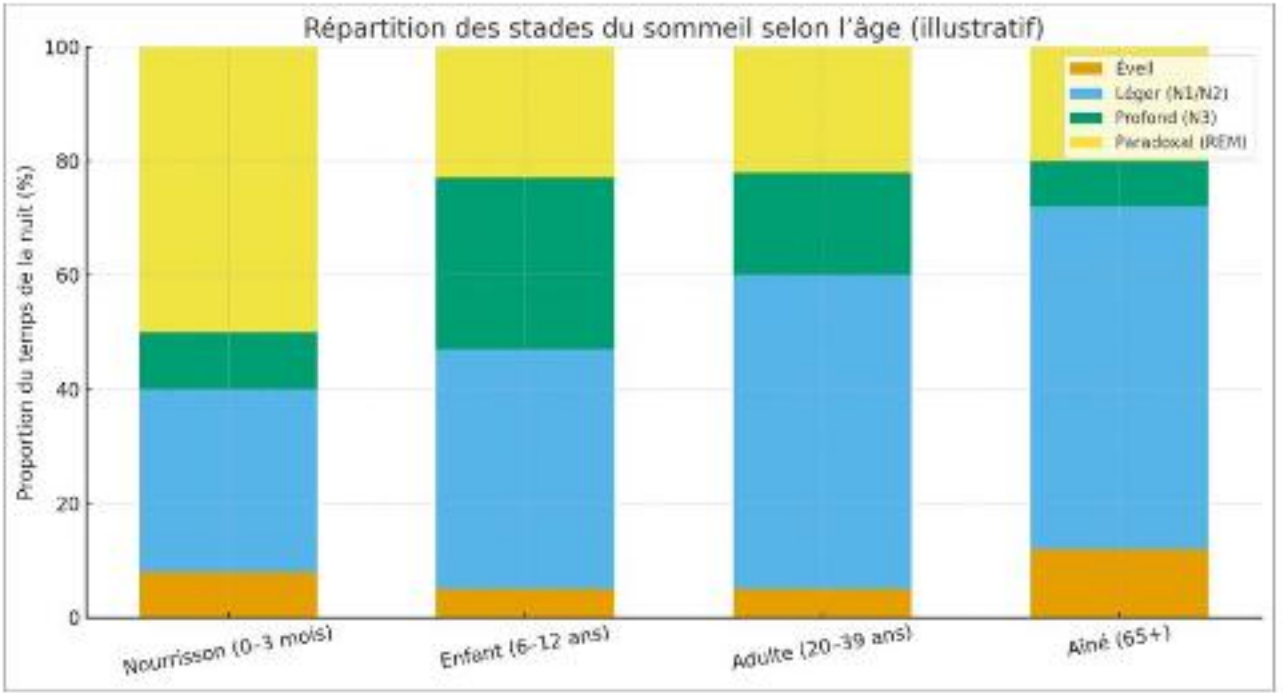
Point positif ☺ **71 %** des personnes de plus de 65 ans déclarent avoir un sommeil de bonne ou d'excellente qualité, comparativement à 61 % chez les adultes de moins de 65 ans .

Que se passe t-il lors de mon sommeil?
(les stades de sommeil)



Que se passe t-il lors de mon sommeil?

(les stades de sommeil selon l'âge)



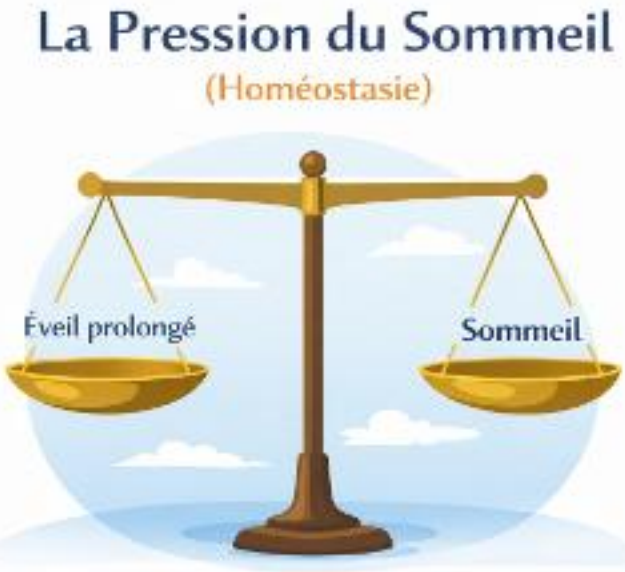
Le sommeil et vieillissement

- Baisse du sommeil profond
- ↑ sommeil léger (attention )
- Sommeil plus vulnérable et moins réparateur
- Plus de fragmentation nocturne
- Augmentation du temps éveillé au lit

Qu'est-ce qui régule le sommeil
(cycle éveils / sommeil)

La pression du sommeil (homéostasie)

- Plus on reste éveillé, plus la **pression de sommeil** augmente.
- Ce mécanisme est lié à l'accumulation d'**adénosine**, une molécule qui inhibe l'activité cérébrale et donne envie de dormir.
- La caféine agit en bloquant les récepteurs de l'adénosine, retardant ainsi la sensation de fatigue.



Qu'est-ce qui régule le sommeil
(cycle éveils / sommeil)

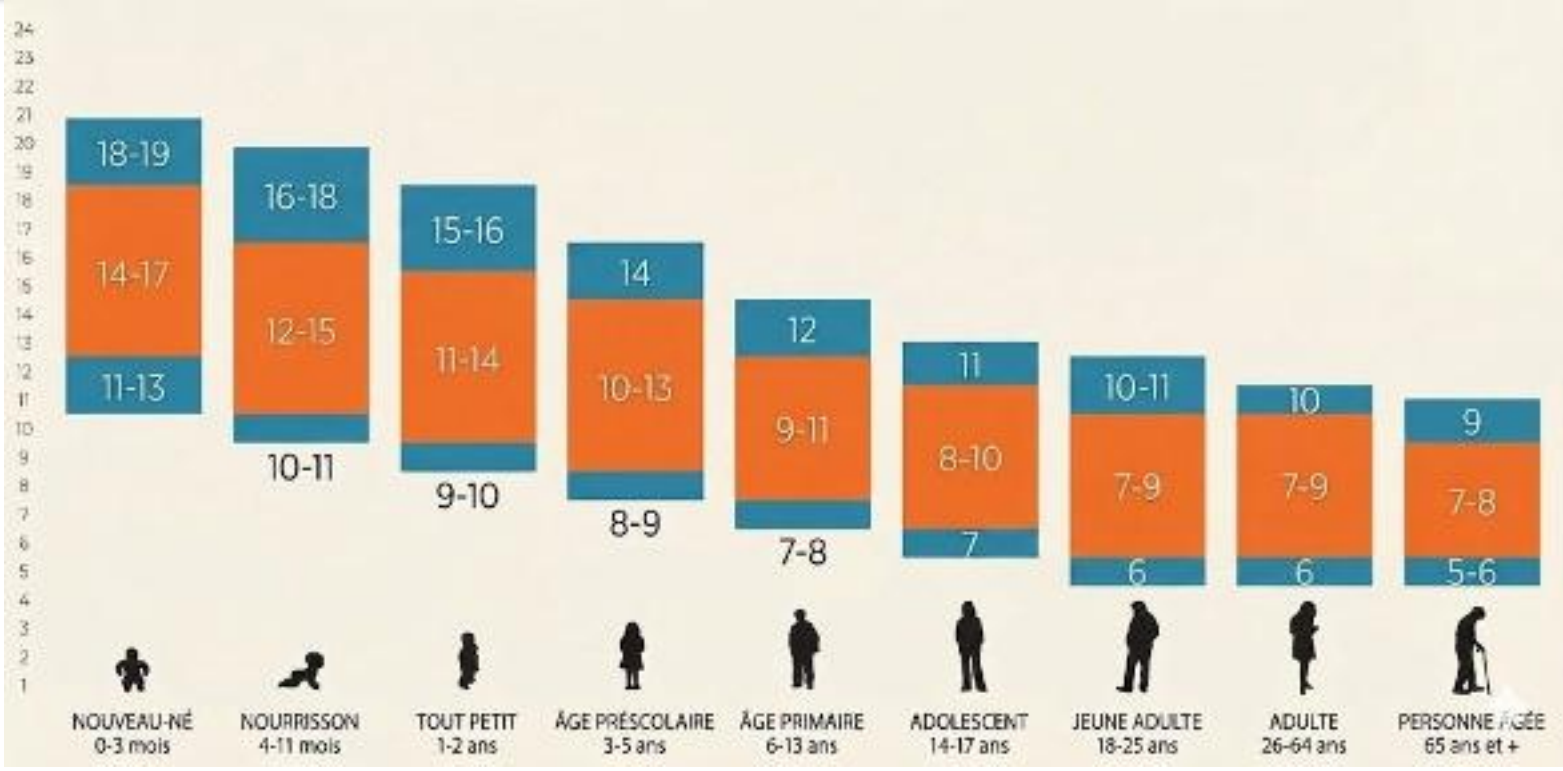
L’horloge biologique (rythme circadien)

- Localisée dans l’**hypothalamus**, au niveau du **noyau suprachiasmatique**.
- Elle règle les périodes d’éveil et de sommeil sur environ 24 heures.
- La lumière est son principal signal : la rétine envoie l’information lumineuse au cerveau, ce qui ajuste le rythme jour/nuit.



Que se passe t-il lors de mon sommeil?

(la quantité de sommeil selon l'âge)



Les facteurs qui affectent le sommeil

Biologiques : âge, rythme circadien, hormones.
Comportementaux : heures de coucher/lever, siestes, écrans, activité physique, alimentation tardive, histoire de sommeil (dette de sommeil cumulée).
Environnementaux : bruit, température, lumière, confort du lit.
Substances : caféine, alcool, nicotine, cannabis, certains médicaments.
Psychologiques : stress, anxiété, dépression, ruminations.
Médicaux : apnée du sommeil, douleurs, reflux, asthme, jambes sans repos.
Sociaux : travail de nuit, responsabilités familiales, pression professionnelle ou financière.

Le manque de sommeil

Les conséquences d'un manque de sommeil

- fatigue, somnolence, somnolence moment inopportun
- inattention, manque de concentration
- stress, anxiété, dépression

Quoi faire?

- réserver une période de 7 à 8 heure par nuit
- améliorer notre hygiène de sommeil

Améliorer l’hygiène de sommeil - les bonnes habitudes

🌙 Routine du coucher

- Essaie d’aller te coucher et de te lever à la même heure chaque jour (même la fin de semaine).
- Instaure un rituel apaisant avant le dodo : lecture légère, méditation, respiration profonde, musique douce.

🛏️ Environnement de sommeil

- Garde la chambre fraîche (18–20 °C), sombre et silencieuse.
- Investis dans un bon matelas et oreiller.
- Évite d’utiliser ton lit pour autre chose que dormir ou intimité (pas de travail, pas de téléphone).

📱 Écrans et stimulation

- Réduire l’exposition aux écrans (téléphone, ordinateur, télé) au moins 1 h avant le coucher, car la lumière bleue retarde l’endormissement.
- Si tu dois utiliser un écran, active un filtre de lumière bleue ou porte des lunettes anti-lumière bleue.

☕ Alimentation et habitudes

- Limite caféine, thé, boissons énergisantes et nicotine après 14–15 h.
- Évite l’alcool juste avant de dormir : il aide à s’endormir mais fragmente le sommeil.
- Un repas léger le soir, sans trop de gras ni de sucre.

côté santé

L’insomnie

La difficulté d’endormissement ou insomnie d’endormissement

💤 **Définition de l’insomnie:**

A.Symptomes nocturne: Difficultés à initier , maintenir le sommeil (éveils fréquent avec difficulté d’endormissement), éveil trop tôt

B. Impact diurne (fatigue, inattention, humeur triste, somnolence, résistance à aller au lit selon horaire approprié)

C. Plainte non expliquée par circonstances (endroit sécure, noir, calme, confortable, temps disponible)

D. Insomnie chronique = Perturbation sommeil + symptômes diurnes ≥ 3 fois /semaine, ≥ 3 mois

E. Perturbation du sommeil + symptômes diurnes ne sont pas entièrement expliqués par un autre trouble du sommeil, condition médicale ou psychiatrique, médication ou substance



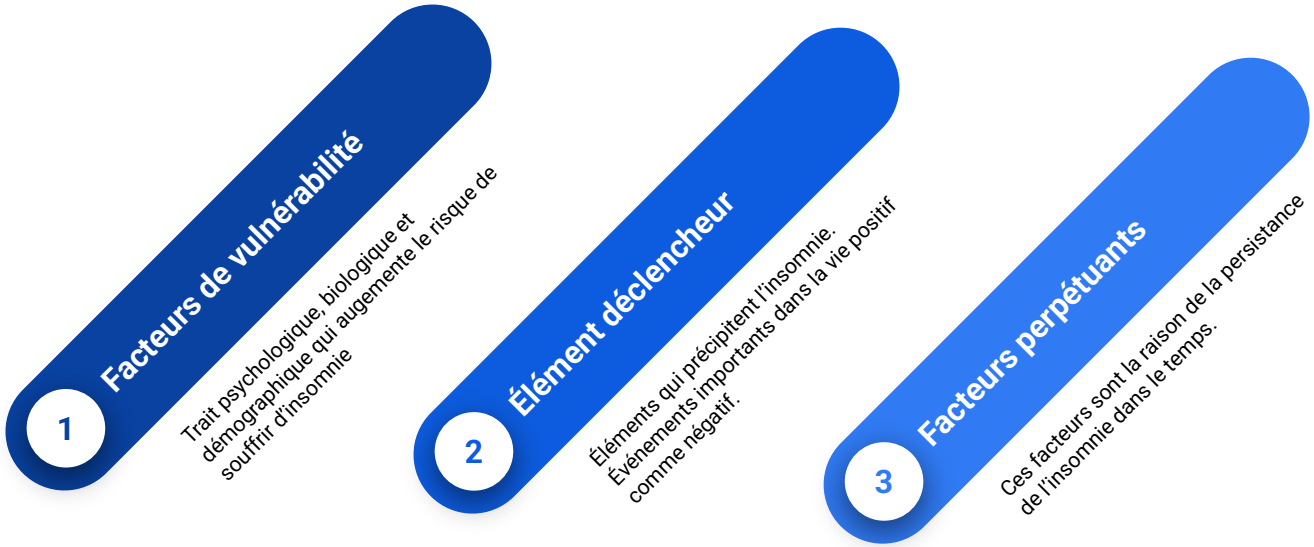
Facteurs de risques de l’insomnie

- **Personnalité perfectionniste ou anxieuse**
- **Changements hormonaux importants, notamment chez la femme**
- **Antécédents familiaux d’insomnie** : une personne peut être plus à risque si ses parents en ont souffert, même si aucun gène précis n’a été identifié.
- L’insomnie est souvent associée à un événement déclencheur, comme un déménagement, un décès, une rupture amoureuse ou la naissance d’un enfant, qui peut entraîner un état d’hypervigilance.
- Chez certaines personnes, l’insomnie disparaît une fois l’élément déclencheur passé.
- Chez d’autres, plus vulnérables, elle peut persister malgré la disparition du facteur déclencheur.

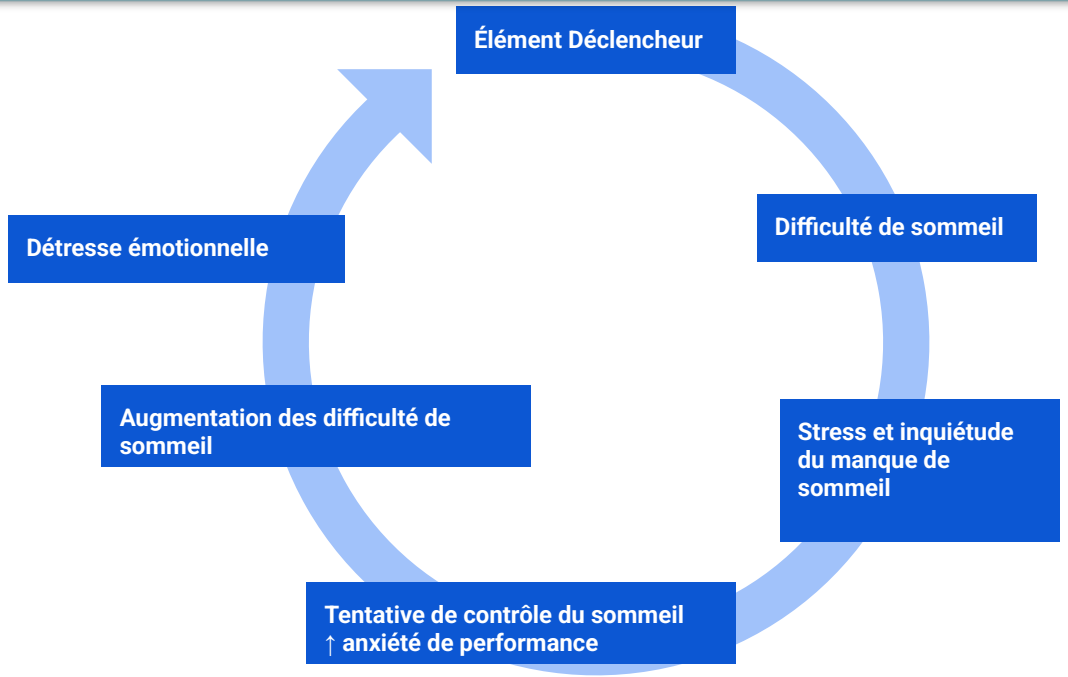
Facteurs de risques à l’insomnie chronique



La route vers l’insomnie 🛣️



Le cercle vicieux de l’insomnie



côté santé

Les traitements de l’insomnie

Traitement de l’insomnie

Quand consulter ?

- Insomnie persistante (> 3 semaines).
- Retentissement important sur la vie quotidienne (fatigue, troubles de concentration, irritabilité).
- Présence de symptômes associés à d’autres troubles sommeil ou santé (apnée du sommeil, anxiété sévère, douleurs).

L’insomnie est un trouble du sommeil fréquent qui peut avoir de multiples causes (stress, anxiété, douleurs, mauvaises habitudes de sommeil, pathologies sous-jacentes, etc.). Le traitement dépend de la sévérité et de l’origine.

- **Thérapie cognitivo-comportementale de l’insomnie (TCC-I)** (première ligne)
- Mesures d’hygiène du sommeil (première ligne)
- Techniques de relaxation
- Thérapie médicamenteuse

Techniques de relaxation

🛠️ **Techniques de relaxation et gestion du stress**:

🌿 Relaxation musculaire progressive de Jacobson (PMR)

🧘 Respiration diaphragmatique / cohérence cardiaque

📓 Journaling (écriture expressive ou planification)

🎧 Méditation de pleine conscience (Mindfulness)

🧠 Imagerie mentale

Références (suggestions de lecture)





Morin, Charles M. *Vaincre les ennemis du sommeil*. Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2009 (rééd. 2021).

Walker, Matthew. *Pourquoi nous dormons : Le pouvoir du sommeil et des rêves*. Paris, La Découverte, 2018.

Succursale et services

Services

- **Test de sommeil à domicile et en laboratoire** (PSG/PCRS)
- **Protocole Tandem** : un parcours progressif d'ajustement du traitement à pression continue (CPAP/BiPAP), personnalisé selon vos besoins.
- **Consultation :** avec un inhalothérapeute, un médecin omnipraticien ou un médecin spécialiste en pneumologie.

Gatineau

355 Boulevard Gréber Gatineau, QC, J8T 6H8
855.246.9393

Maniwaki

179 Boulevard Desjardins Maniwaki, QC J9E 2C9
819.440.2068

Mont-Laurier

506, rue Carillon Mont-Laurier, QC, J9L 1P9
819.440.2068

Secteur Hull

195 rue de l'Atmosphère, Suite 106, Gatineau, QC, J9A 0A3
819.246.9393

https://www.cotesante.ca/fr